



# WELLNESS BEHANDLINGER

**Griffen** | Hotel & Wellness

# VÆLG MELLEM DISSE BEHANDLINGER

## KINESISK GRØN TE CEREMONI

| Vi starter med en skånsom peeling, hvor vi bruger grøn te og salt, som tilføjer huden mineraler, antioxidanter og vitaminer.

Mens saltet i peelingen fjerner døde hudceller, stimuleres blodcirkulationen, og affaldsstofferne bliver udskilt. Den grønne te øger hudens elasticitet og modvirker alderdomstegn.

Resultat: Du får et frisk, velplejet og sundt udseende.

Du bliver efterfølgende tilbudt en kop udsøgt grøn te, alt imens du får en blid massage på hænder og fødder.

## AFRIKANSK RITUAL

| Kroppen bliver skrubbet med en speciel handske, for derefter at blive masseret med et dejligt sæbeskum af bornholmsk gedemælk. Til sidst bliver du smurt og indpakket med afrikansk ler blandet med eksotiske krydderier.

Leret er med til at suge urenheder og overskydende fedtstoffer ud, mens krydderierne forbedrer den urene og tørre hud. Huden bliver silkeblød, og får glans og vitalitet. En ren fornøjelse!

# 55 MINUTTERS BEHANDLING: **675,-**

## DETOX DE LUXE

| En forkælelse for krop og sjæl, hvor du får en skånsom peeling med alge og Espomsalt, som efterlader huden blød, velplejet og med en fornyet glød. Du bliver tilbudt en ingefær/agurk shot, som er ren detox, da det hjælper til at bekæmpe væskeophobning i kroppen.

Derefter får du en blid og opstrammende massage, som giver en dyb afslapning.

Det hele afsluttes med en tur i infrarød sauna, som hjælper til at fjerne tungmetaller og giftstoffer fra kroppen, samtidig med at fedtet forbrændes.

Mens du slapper af i saunaen kan du nyde en smoothie, som forsyner dig med vitaminer og mineraler.

## JAPANSK ZEN CEREMONI

| Bliv skøn med alger. Oplev en skånsom peeling med alger og vulkansk ler.

Alger er med til at beskytte vores største organ – huden. Alger har antibakterielle egenskaber og en særlig antiage-effekt. Desuden virker de afgiftende for kroppen.

Efter peeling får du Shiatsu, som er baseret på traditionel japansk lægekunst. Behandlingen foregår med blide og faste tryk med hænder og tommelfingre og ved enkelte stræk. Shiatsu kan være med til at give den harmoni og balance, du har behov for i din hverdag. Det er dybt afstressende og giver en bedre kontakt mellem krop og psyke.

# BEHANDLINGER/PRISER

## **MASSAGE** / 25 MIN. 350,- / 55 MIN. 600,-

| Med udgangspunkt i dine ønsker får du en massage, der løsner op i musklerne og virker dejligt afslappende samtidig med at kroppen frigiver spændingerne. Inkl. hvile.

## **FODMASSAGE MED VELVÆRE** / 25 MIN. INKL. HVILE / 350,-

| Med afsæt i traditionel zoneterapi udføres massage af fødderne, hvor fodens led og væv løsnes op. Denne massage virker dejligt afslappende samtidig med, at kroppens naturlige funktioner stimuleres, energiniveauet øges og kroppen slapper af. Benyt vores fodbad inden behandling for at øge effekten. Spørg gerne til behandling af nogle af fodens specifikke zoner, hvis der er tendens til fx hovedpiner, rygproblemer eller lignende.

## **HOTSTONE MASSAGE** / 55 MIN. INKL. HVILE / 675,-

| Med glatte lavasten får du en særlig effektiv massageform, der afspænder musklerne, øger blodcirkulationen, afgifter kroppen og beroliger sjælen. Det er en speciel pragtfuld oplevelse at mærke de varme lavasten arbejde rundt på kroppen.

## **MASSAGE MED VARME URTEBOLDE** / 55 MIN. INKL. HVILE / 675,-

| Med varme bornholmske rullesten bliver ryggen varmet op, hvorefter kroppen bliver masseret med varme urtebolde. Urteboldene består af lokale urter, der er opvarmet med damp, så de kan frigive de lægende æteriske olier. Denne behandling øger blodcirkulationen og stofskiftet i huden. Afsluttes med blid ansigtsmassage. Vælg mellem:

**Styrkende:** Pebermynte, lavendel, salvie, enebær, løvstikke

**Afslappende:** Kamille, lindeblomst, enebær

## **KOMBINATIONSBEHANDLING HAMAM-MASSAGE** / 55 MIN. INKL. HVILE / 700,-

| Hele kroppen skrubbes og sæbemasseres i Hamam. Efter en kort pause går du ind i et separat rum, hvor du i rolige omgivelser får en dejlig velværemassage.

## **DIAMANT DE LUXE** / 40 MIN. INKL. HVILE / 550,-

| Massagen løfter og glatter ansigtet, stimulerer blodcirkulationen og iltoptagelsen, samtidig formindskes spændingsrynkerne. Massagen stimulerer hele kroppen og forbedrer det generelle velbefindende da der arbejdes på ansigtets reflekszoner, trigger- og akupressurpunkter. Vælg mellem japansk Cosmos Lifting og ALT, der modvirker spændinger ved at løsne huden og massere muskler, knogler m.m. Ansigtsskuløren vil efter bare én behandling fremstå mere frisk og ensartet.

## **DREAM WORLD** / 25 MIN. INKL. HVILE / 375,-

| Velgørende massage med opstrammende virkning. Blid ansigtsmassage med bl.a. ALT-teknik (ansigtsløft uden kniv) akupressur m.m., hovedbunds- og nakkemassage efterfulgt af dybdgående og blid fodmassage med æterisk olie, hvor der også arbejdes med zoneområder, der reflekterer resten af kroppen.

# BEHANDLINGER/PRISER

## **MASSAGE** / 25 MIN. 350,- / 55 MIN. 600,-

| Med udgangspunkt i dine ønsker får du en massage, der løsner op i musklerne og virker dejligt afslappende samtidig med at kroppen frigiver spændingerne. Inkl. hvile.

## **FODMASSAGE MED VELVÆRE** / 25 MIN. INKL. HVILE / 350,-

| Med afsæt i traditionel zoneterapi udføres massage af fødderne, hvor fodens led og væv løsnes op. Denne massage virker dejligt afslappende samtidig med, at kroppens naturlige funktioner stimuleres, energiniveauet øges og kroppen slapper af. Benyt vores fodbad inden behandling for at øge effekten. Spørg gerne til behandling af nogle af fodens specifikke zoner, hvis der er tendens til fx hovedpiner, rygproblemer eller lignende.

## **HOTSTONE MASSAGE** / 55 MIN. INKL. HVILE / 675,-

| Med glatte lavasten får du en særlig effektiv massageform, der afspænder musklerne, øger blodcirkulationen, afgifter kroppen og beroliger sjælen. Det er en speciel pragtfuld oplevelse at mærke de varme lavasten arbejde rundt på kroppen.

## **MASSAGE MED VARME URTEBOLDE** / 55 MIN. INKL. HVILE / 675,-

| Med varme bornholmske rullesten bliver ryggen varmet op, hvorefter kroppen bliver masseret med varme urtebolde. Urteboldene består af lokale urter, der er opvarmet med damp, så de kan frigive de lægende æteriske olier. Denne behandling øger blodcirkulationen og stofskiftet i huden. Afsluttes med blid ansigtsmassage. Vælg mellem:

**Styrkende:** Pebermynte, lavendel, salvie, enebær, løvstikke

**Afslappende:** Kamille, lindeblomst, enebær

## **KOMBINATIONSBEHANDLING HAMAM-MASSAGE** / 55 MIN. INKL. HVILE / 700,-

| Hele kroppen skrubbes og sæbemasseres i Hamam. Efter en kort pause går du ind i et separat rum, hvor du i rolige omgivelser får en dejlig velværemassage.

## **DIAMANT DE LUXE** / 40 MIN. INKL. HVILE / 550,-

| Massagen løfter og glatter ansigtet, stimulerer blodcirkulationen og iltoptagelsen, samtidig formindskes spændingsrynkerne. Massagen stimulerer hele kroppen og forbedrer det generelle velbefindende da der arbejdes på ansigtets reflekszoner, trigger- og akupressurpunkter. Vælg mellem japansk Cosmos Lifting og ALT, der modvirker spændinger ved at løsne huden og massere muskler, knogler m.m. Ansigtsskuløren vil efter bare én behandling fremstå mere frisk og ensartet.

## **DREAM WORLD** / 25 MIN. INKL. HVILE / 375,-

| Velgørende massage med opstrammende virkning. Blid ansigtsmassage med bl.a. ALT-teknik (ansigtsløft uden kniv) akupressur m.m., hovedbunds- og nakkemassage efterfulgt af dybdgående og blid fodmassage med æterisk olie, hvor der også arbejdes med zoneområder, der reflekterer resten af kroppen.

## ANSIGTSMASKE / 25 MIN. INKL. HVILE / 350,-

| Ved begge masker lægges øjenkompresser med lindeblomst, der modvirker trætte og hævede øjenomgivelser og der gives en let hovedbundsmassage. Efter afrensning opfriskes med lindeblomstvand med rosenblade (glatter huden og øger dannelsen af nye hudceller). Vælg mellem:

**Bornholmsk rødler med gedemælk:** Opsuger døde hudceller, dybderenser og øger blodcirkulationen i huden.

**Bornholmsk kaolin med gedemælk:** Opsuger fedt og urenheder i huden og blødgør.

## HAMAM / 25 MIN. INKL. HVILE / 1 PERSON 350,- / 2 PERSONER 600,-

| Hele kroppen bliver skrubbet med en speciel handske, hvorved de døde hudceller fjernes. Derefter masseres kroppen med et dejligt sæbeskum af bornholmsk gedemælksæbe. Huden bliver ren, glat og hele kroppen bliver dejlig afslappet. Det er en fordel at gå i sauna og spa inden, for at blødgøre huden.

## SAUNAGUS / 40 MIN. / IALT VED 4 - 10 PERSONER 600,-

| Der startes i saunaen, hvor gusmesteren byder velkommen. Derefter hældes æteriske olier på ovnen, så der opstår en velduftende aromatisk damp, som mesteren vil fortælle om mens hun vifter de varme dufte rundt i saunaen. Efter ca. 10 min. holdes pause hvor man kan få en kølig forfriskning, en kold duche samt en saltpeeling til selvbehandling, der kan bruges i dampbadet. Så fortsættes med endnu en gus inde i saunaen med nye dufte og fortællinger. Hele seancen afsluttes med forfriskning og kold duche.

## ENTRÉ / 250,-

| Inklusive lette drikkevarer, lån af badekåbe, tøfler og håndklæde.

## MÅNEDSKORT / 750,-

| Gælder tirsdag - fredag. Lørdag samt søn- og helligdage betales et tillæg på 50,- pr. dag. Kortet er personligt og skal fremvises med legitimation i receptionen.

## KLIPPEKORT TIL 5 GANGE / 995,-

| Måned- og klippekortet kan ikke kombineres med andre rabatter.

## WELLNESS OG GOURMET 2 PERSONER / 990,-

| Entré til Wellness området. Et glas champagne i Wellness området. 2-retters middag.

## ANSIGTSMASKE / 25 MIN. INKL. HVILE / 350,-

| Ved begge masker lægges øjenkompresser med lindeblomst, der modvirker trætte og hævede øjenomgivelser og der gives en let hovedbundsmassage. Efter afrensning opfriskes med lindeblomstvand med rosenblade (glatter huden og øger dannelsen af nye hudceller). Vælg mellem:

**Bornholmsk rødler med gedemælk:** Opsuger døde hudceller, dybderenser og øger blodcirkulationen i huden.

**Bornholmsk kaolin med gedemælk:** Opsuger fedt og urenheder i huden og blødgør.

## HAMAM / 25 MIN. INKL. HVILE / 1 PERSON 350,- / 2 PERSONER 600,-

| Hele kroppen bliver skrubbet med en speciel handske, hvorved de døde hudceller fjernes. Derefter masseres kroppen med et dejligt sæbeskum af bornholmsk gedemælksæbe. Huden bliver ren, glat og hele kroppen bliver dejlig afslappet. Det er en fordel at gå i sauna og spa inden, for at blødgøre huden.

## SAUNAGUS / 40 MIN. / IALT VED 4 - 10 PERSONER 600,-

| Der startes i saunaen, hvor gusmesteren byder velkommen. Derefter hældes æteriske olier på ovnen, så der opstår en velduftende aromatisk damp, som mesteren vil fortælle om mens hun vifter de varme dufte rundt i saunaen. Efter ca. 10 min. holdes pause hvor man kan få en kølig forfriskning, en kold duche samt en saltpeeling til selvbehandling, der kan bruges i dampbadet. Så fortsættes med endnu en gus inde i saunaen med nye dufte og fortællinger. Hele seancen afsluttes med forfriskning og kold duche.

## ENTRÉ / 250,-

| Inklusive lette drikkevarer, lån af badekåbe, tøfler og håndklæde.

## MÅNEDSKORT / 750,-

| Gælder tirsdag - fredag. Lørdag samt søn- og helligdage betales et tillæg på 50,- pr. dag. Kortet er personligt og skal fremvises med legitimation i receptionen.

## KLIPPEKORT TIL 5 GANGE / 995,-

| Måned- og klippekortet kan ikke kombineres med andre rabatter.

## WELLNESS OG GOURMET 2 PERSONER / 990,-

| Entré til Wellness området. Et glas champagne i Wellness området. 2-retters middag.